KANTEL.
www.kantelpunt.be

Proeven van kantelcoaching

Hallo,

Heerlijk dat jij wil stilstaan bij jouw gedroomde toekomst, in je werk of de wereld. Super ook dat je overweegt om daar externe begeleiding bij in te schakelen in de vorm van coaching, meerbepaald 'kantelcoaching'.

Door de vragen in dit document te beantwoorden, breng je alvast wat structuur in je gedachten- en gevoelensstromen:

- Je **gedachten**, dat zijn de verhalen die je jezelf vertelt OVER wat er zich momenteel aandient in je leven
- Je **gevoelens**, is wat jij ervaart aan emoties en lichamelijke gewaarwordingen, BIJ het vertellen en aanhoren van die verhalen, in jezelf, aan jezelf, over jezelf, de ander of bepaalde situaties
- Want je mag dan niet altijd impact hebben op wat er gebeurt RONDOM jou – op je werk, in de wereld – maar op JOUW gedachten en gevoelens, op **hoe jij je verhoudt TEGENOVER wat er gebeurt rondom jou**, heb je altijd impact: **laten we daar** dus **mee aan de slag gaan, zodat jij de regie over jouw leven opnieuw in handen krijgt**

Doe jezelf een geschenk:
druk deze bundel af en neem je tijd om de vragen in alle rust te beantwoorden.

- Merk jij dat jij het fijn vindt om op deze manier te reflecteren over je leven nu én bij wat je mogelijk anders wil in de toekomst? Dan heet ik je **welkom in mijn coachingspraktijk Kantelpunt** in Lier
- Vind jij er niks aan, dan is dat helemaal OK; dan heb jij op dit moment in je leven nood aan een andere begeleidingsvorm en wens ik je toe dat je die vindt, bijvoorbeeld door de website https://www.desocialekaart.be/ te raadplegen

Zorg ondertussen goed voor jezelf, elkaar én onze planeet,

Ilse Schorrewegen
TEL +32 477 30 66 99

KANTELPUNT | coachingspraktijk
Lintsesteenweg 102 C | 2500 Lier | België

PS: Twijfel je nog welke van mijn diensten best passen bij jou?
Op https://www.kantel.be/coachingsaanbod-kantelpunt/ vind je altijd het meest recente aanbod, inclusief tarieven

En ik ben maar een telefoontje van je verwijderd om je vragen te beantwoorden: +32 477 30 66 99

KANTEL.
www.kantelpunt.be

INHOUDSTABEL

I. WAT MAAKT DAT JIJ WELZIJNSPRAKTIJK KANTELPUNT CONTACTEERT? 4
1. WELKE GEBEURTENISSEN OF SITUATIES VRAGEN VEEL AANDACHT OF ENERGIE VAN JOU? 4
A PRIVÉ: 4
B PROFESSIONEEL: 4
C MAATSCHAPPIJBREED : 4
2. WELKE GEDACHTEN GAAN ER DOOR JE HEEN BIJ DE SITUATIE VAN JOUW KEUZE? 5
3. WAT VOEL JE DAARBIJ? 6

II. WAT VERTELLEN DIE GEVOELENS JE OVER BEHOEFTEN OF WAARDEN DIE AL DAN NIET VERVULD ZIJN IN JE LEVEN? 9
SAMENVATTEND 11

III. WAT HOOP JE TE BEREIKEN VIA COACHING? 13
1) WAT IS JE VERLANGEN ACHTER BOVENSTAANDE ZAKEN? 14
2) WAT LEVERT HET JOU OP ALS JE WAT JE NET HEBT AANGEDUID OOK ECHT BEREIKT? WAT ZAL ER DAN ANDERS ZIJN IN JE LEVEN? 15
3) OP EEN SCHAAL VAN 1 TOT 10, HOE WAARDEVOL IS DAT VOOR JOU? 15

IV. IN WELK LEVENSDOMEIN ZIE JIJ VANDAAG ZELF HET GROOTSTE ONTWIKKELPOTENTIEEL? 16

V. WAT HEB JIJ TOT NU TOE ZELF AL ONDERNOMEN OM HIERMEE AAN DE SLAG TE GAAN? 18
1) HEB JE AL STAPPEN GEZET? 18
2) ZO JA: IN WELK LEVENSDOMEIN EN WELKE STAPPEN? 18
3) WAT LEVERDEN DIE STAPPEN OP? 19
4) WAT MAAKT DAT HET JE NOG NIET GELUKT IS OM JE DOEL(EN) 'VOLLEDIG' TE BEREIKEN? 19
5) WAAR LIEP JE TEGENAAN DAT JE ZELF NIET KON OPLOSSEN? 19
6) WAT LEVERT HET JOU OP ALS JE DAAR VERDER NIETS MEE ZOU DOEN? 20
7) WAT MAAKT DAT JE DAT ANTWOORD GEEFT? 20

VI. WELKE MOGELIJKHEDEN ZIE JIJ ZELF OM WÉL DICHTERBIJ JE DOEL TE GERAKEN? 21
1) WAT IS DE EERSTE, KLEINSTE STAP DIE JE IN DIE RICHTING KAN ZETTEN, PER TOPIC UIT JOUW LIJSTJE? 21
2) ALS JE HET ANTWOORD OP VORIGE VRAAG NIET KON GEVEN, WAT MAAKT DAN DAT JE DAT NIET WEET, OF DAT JE DIE STAP(PEN) NOG NIET GEZET HEBT? 21

VII. STEL DAT WE MET ELKAAR IN ZEE GAAN, WAT ZIJN DAN JOUW VERWACHTINGEN? 22
1) WAT MOET ER GEBEUREN WIL JIJ ONZE SAMENWERKING ALS ZINVOL, ALS GESLAAGD ERVAREN? 22
2) HOE ZAL JIJ ZELF MERKEN DAT DIE VERWACHTING WERD INGELOST? 22
3) HOE ZULLEN ANDEREN HET AAN JOU MERKEN? 22
4) HOE GA JE DAT VIEREN? 22

VIII. HOE NU VERDER? 23

I. Wat maakt dat jij welzijnspraktijk Kantelpunt contacteert?

1. Welke gebeurtenissen of situaties vragen veel aandacht of energie van jou?

Beschrijf als volgt:

- WAT is er aan de hand, welke feitelijke informatie heb je, wat is er precies gedaan, gebeurd, gezegd dat jou triggert?
- HOE LANG speelt dit al?
- WIE is er nog meer bij betrokken (als dat het geval is)?

a Privé:

b Professioneel:

c Maatschappijbreed :

Kan je de topics prioriteren? Probeer er een nummer naast te plaatsen, waarbij het cijfer 1 het meest belangrijk of urgent is.

Als dat niet lukt – omdat de topics bijvoorbeeld allemaal verbonden lijken met elkaar – is dat ook OK, dan is dit een eerste belangrijk inzicht voor jou, namelijk dat alles met elkaar 'verweven' is in onze levens; trouwens ook in de wereld…

Kies er dan toch één topic uit waarmee je het vervolg van de oefening maakt.
Later kan je voor de andere topics dezelfde oefeningen doorlopen.

2. Welke GEDACHTEN gaan er door je heen bij de situatie van jouw keuze?

KANTEL.
www.kantelpunt.be

3. Wat VOEL je daarbij?

Omcirkel in de kolommen hieronder gevoelens die je herkent én die je ervaart bij 'het verhaal' van jouw keuze. Alternatief kan je doorstrepen wat niet van toepassing is, maar doe het dan met potlood, zodat je de gevoelslijsten later kan hergebruiken.

TIP: Benoem ook positieve gevoelens over dingen die GOED gaan in je leven.

PS: Mocht je hierboven geen enkel positief ding vermeld hebben, dan is dit een warme uitnodiging om OOK aandacht te hebben aan wat er wél goed gaat in je leven…

Gevoelens die je mogelijk ervaart als behoeften NIET vervuld zijn (negatieve gevoelens)	Gevoelens die je mogelijk ervaart als behoeften WEL vervuld zijn (positieve gevoelens)
❖ Aarzelend ❖ Afgemat ❖ Angstig ❖ Bang ❖ Bedroefd ❖ Bedrukt ❖ Bekommerd ❖ Beverig ❖ Bevreesd ❖ Bezorgd ❖ Boos ❖ Chagrijnig ❖ Doodsbang ❖ Eenzaam ❖ Ellendig ❖ Futloos ❖ Geagiteerd ❖ Gefrustreerd ❖ Geïrriteerd ❖ Gekweld ❖ Gekwetst ❖ Geprikkeld ❖ Geschokt ❖ Gespannen	❖ Ademloos ❖ Alert ❖ Avontuurlijk ❖ Behaaglijk ❖ Betrokken ❖ Bevredigd ❖ Bezield ❖ Bezorgd ❖ Blij ❖ Bruisend ❖ Dankbaar ❖ Dolblij ❖ Energiek ❖ Enthousiast ❖ Erkentelijk ❖ Euforisch ❖ Extatisch ❖ Geamuseerd ❖ Geïnspireerd ❖ Geïntrigeerd ❖ Gelukkig ❖ Gelukzalig ❖ Geprikkeld ❖ Geraakt

❖ Knorrig	❖ Gestimuleerd
❖ Koel	❖ Gevoelig
❖ Koud	❖ Geweldig
❖ Kwaad	❖ Glorieus
❖ Melancholiek	❖ Heerlijk
❖ Miserabel	❖ Hoopvol
❖ Mistroostig	❖ Intens
❖ Moe	❖ Jolig
❖ Moedeloos/machteloos	❖ Kalm
❖ Narrig	❖ Klaarwakker
❖ Nerveus	❖ Levendig
❖ Netelig	❖ Liefdevol
❖ Onbehaaglijk	❖ Lyrisch
❖ Ongeduldig	❖ Nieuwsgierig
❖ Ongelukkig	❖ Onbekommerd
❖ Ongemakkelijk	❖ Onbezorgd
❖ Ongerust	❖ Onstuimig
❖ Onrustig	❖ Ontroerd
❖ Onthutst	❖ Ontspannen
❖ Ontsteld	❖ Open
❖ Ontzet	❖ Opgelucht
❖ Onzeker	❖ Opgetogen
❖ Opgelaten	❖ Opgewekt
❖ Overstuur	❖ Optimistisch
❖ Overweldigd	❖ Overweldigd
❖ Paniekerig	❖ Prettig
❖ Perplex	❖ Rustig
❖ Razend	❖ Sereen
❖ Rusteloos	❖ Sprankelend
❖ Slaperig	❖ Stil
❖ Smartelijk	❖ Stralend
❖ Somber	❖ Teder
❖ Treurig	❖ Tevreden
❖ Triest	❖ Toegenegen
❖ Uitgeput	❖ Trots

❖ Van streek ❖ Verbaasd ❖ Verbijsterd ❖ Verlangend ❖ Vermoeid ❖ Verontrust ❖ Verschrikkelijk ❖ Verslagen ❖ Vervelend ❖ Vervreemd ❖ Verward ❖ Wanhopig ❖ Warm ❖ Weemoedig ❖ Zenuwachtig ❖ Zwaar	❖ Uitgelaten ❖ Veilig ❖ Verbaasd ❖ Verbluft ❖ Verfrist ❖ Vurig ❖ Verlangend ❖ Verrukt ❖ Versterkt ❖ Vertrouwd ❖ Vervuld ❖ Verwachtingsvol ❖ Verwonderd ❖ Voldaan ❖ Vredig ❖ Vreugdevol ❖ Vriendelijk ❖ Vrolijk ❖ Vrij ❖ Warm ❖ Zacht ❖ Zachtmoedig ❖ Zalig ❖ Zelfverzekerd ❖ Zelfvoldaan ❖ Zorgeloos

II. Wat vertellen die gevoelens je over behoeften of waarden die al dan niet vervuld zijn in je leven?

Je hebt hierboven omschrijvingen gekozen uit kolommen met als titel 'Gevoelens die je mogelijk ervaart als behoeften NIET of juist WEL vervuld zijn'.

INZICHT: gevoelens die jij als 'negatief' ervaart, vertellen iets over behoeften of waarden die voor jou héél erg belangrijk zijn en die blijkbaar moeilijk vervuld raakten voorbije tijd. Gevoelens die jij als positief ervaart, vertellen iets over behoeften of waarden die je belangrijk vindt en die wél vervuld zijn.

Over welke behoeften het gaat, ga je nu verder onderzoeken.
Duid jij woorden aan in het overzicht hieronder die resoneren bij jou? En kijk je dan ook 'ns naar de overkoepelende titel die een overkoepelende behoefte aangeeft?

Behoefte aan Verbinding	**Nood aan Eerlijkheid**
❖ Acceptatie ❖ Affectie ❖ Waardering ❖ Erbij horen ❖ Samenwerking ❖ Communicatie ❖ Nabijheid ❖ Partnerschap ❖ Mededogen/compassie ❖ Beschouwing ❖ Samenhang ❖ Inlevingsvermogen ❖ Intimiteit ❖ Liefde ❖ Wederkerigheid ❖ Zorg ❖ Respect/zelfrespect ❖ Veiligheid ❖ Stabiliteit ❖ Ondersteuning ❖ Warmte ❖ Vertrouwen ❖ Geruststelling	❖ Authenticiteit ❖ Integriteit ❖ Aanwezigheid ❖ Rechtvaardigheid

❖ Erkenning ❖ Helderheid ❖ Delen ❖ Zien en gezien worden ❖ Begrijpen en begrepen worden ❖ Gehoord worden/aandacht ❖ Bijdragen aan het verrijken van leven (eigen kracht inzetten)	
Nood aan Spel	**Behoefte aan Vrede**
❖ Speelsheid ❖ Luchtigheid ❖ Humor ❖ Vreugde ❖ Spontaneïteit ❖ Plezier ❖ Fun ❖ Snelheid	❖ Vrede, geen strijd ❖ Schoonheid ❖ Gemoedsrust ❖ Vertragen ❖ Versimpelen ❖ Heelheid ❖ Gelijkheid ❖ Harmonie ❖ Inspiratie ❖ Orde ❖ Vervulling ❖ Verbondenheid
Behoefte aan Fysiek welzijn	**Nood aan Betekenis**
❖ Lucht ❖ Licht ❖ Voedsel ❖ Water ❖ Aanraking ❖ Rust/slaap ❖ Beweging ❖ Seksuele expressie ❖ Veiligheid ❖ Beschutting, eigen plek	❖ Bewustzijn ❖ Spiritualiteit ❖ Levensmissie ❖ Viering van het leven ❖ Uitdaging ❖ Helderheid ❖ Bekwaamheid ❖ Bijdrage ❖ Creativiteit ❖ Ontdekking

	❖ Effectiviteit ❖ Werkzaamheid ❖ Groei ❖ Bloei ❖ Hoop ❖ Leren ❖ Rouwen ❖ Deelname ❖ Doel ❖ Zelf-expressie ❖ Stimulatie ❖ Ertoe doen ❖ Begrip
Verlangen naar Autonomie	**Andere behoeften**
❖ Keuze (dromen, doelen, waarden) ❖ Vrijheid ❖ Onafhankelijkheid ❖ Ruimte ❖ Spontaneïteit	Vul zelf in:

Samenvattend…

Bij de **situatie** *(benoem de topic die je koos in oefening 1)*

Die **zo lang** speelt:

En waarbij deze **andere partijen** betrokken zijn:

Heb ik volgende **gedachten**, bedenkingen, meningen, bezorgheden (herneem de gedachten uit oefening 2)

Waardoor ik me … **voel** (herneem de gevoelens die van toepassing zijn)

En een **behoefte** ervaar aan (herneem de behoeften of waarde, die van toepassing zijn, waar je meer of minder van wenst)

Schrijf deze zinnen uit voor elke topic waarmee jij aan de slag wil…

III. Wat hoop je te bereiken via coaching?

Schrap je wat niet past en vul je aan wat je mist?

- Mijn vizier opentrekken, mijn blikveld verruimen
- Een keuze kunnen maken, een knoop kunnen doorhakken, stoppen met twijfelen
- Beter grenzen leren aangeven
- Zicht krijgen op wie ik ben en waar ik nood aan heb in deze fase van mijn leven
- Mijn eigen handleiding ontdekken
- Een handleiding bij 'het leven' krijgen
- Mijn missie of passie in het leven ontdekken
- De wereld een betere plek maken
- Mijn eigen leven verbeteren, door middel van: ……
- Mijn rol in ons gezin / familie anders invullen
- Concrete stappen zetten
- Zicht krijgen op beroepen, functies, sectoren, bedrijven die bij mij passen
- Beter zicht krijgen op mijn sterktes en meer zelfvertrouwen krijgen
- Bevestiging vinden bij een onafhankelijke bron
- Afscheid nemen, van iets of iemand:
- Iets anders: ……..

1) Wat is je verlangen ACHTER bovenstaande zaken?

Schrap je wat niet past?

- ☐ Me gelukkiger voelen
- ☐ Bijleren
- ☐ Gemoedsrust
- ☐ Me begrepen, gehoord, gezien, erkend voelen
- ☐ Minder twijfelen, meer weten wat IK wil
- ☐ Zelfvertrouwen verhogen
- ☐ Energieboost
- ☐ Succes, in de vorm van: ……
- ☐ Impact, meerbepaald: ……..;
- ☐ Durven opkomen voor mezelf
- ☐ Waardig ouder worden, niet verbitteren
- ☐ Daadkracht
- ☐ Vrijheid
- ☐ Minder conflicten in mijn leven
- ☐ Minder boosheid
- ☐ Minder angst
- ☐ Minder verdriet
- ☐ Meer tijd voor mezelf
- ☐ Betere relatie(s)
- ☐ Minder eenzaamheid voelen
- ☐ Iets anders: …….. (check eventueel in je behoeftenlijst)

2) Wat levert het jou op als je wat je net hebt aangeduid ook echt bereikt? Wat zal er dan anders zijn in je leven?

3) Op een schaal van 1 tot 10, hoe waardevol is dat voor jou?

IV. In welk levensdomein zie jij vandaag zelf het grootste ontwikkelpotentieel?

Ik zet je graag op weg met deze 'evaluatie van je persoonlijk contentement', kortweg EPC-attest. Vul in het overzicht hieronder de scores 'NU' en 'gewenste score' op 10 in, per levensdomein:

KANTEL.
www.kantelpunt.be

LEVENSDOMEIN	SCORE NU	GEWENSTE SCORE
Gezondheid	/ 10	/ 10
Gezin	/ 10	/ 10
Vriendschappen	/ 10	/ 10
Familie	/ 10	/ 10
Persoonlijke groei	/ 10	/ 10
Hobbies/vrije tijd	/ 10	/ 10
Maatschappelijke bijdrage	/ 10	/ 10
Werk	/ 10	/ 10
Financiële situatie	/ 10	/ 10

WAT VOELT **GOED?** WAT KAN **BETER**?
WAT HEEFT **PRIORITEIT**?
WAARMEE GA **JIJ HIER EN NU** AAN DE SLAG?

Per levensdomein kan je nu kijken naar je 'gewenste score' en daar de 'score nu' vanaf trekken. Het cijfer dat je dan krijgt, geeft zicht op je groeipotentieel in dat levensdomein...

Vul die cijfers hieronder in:

Gezondheid	:
Gezin	:
Vrienschappen	:
Familie	:
Persoonlijke groei	:
Hobbies/ vrijetijd	:
Maatschappelijke bijdrage	:
Werk	:
Financiële situatie	:

De levensdomeinen met de hoogste cijfers, zijn degene waarmee je wellicht prioritair aan de slag wil?

Noteer ze hier:

TIP: vragen rond ‘werk, gezondheid, financiële situatie, maatschappelijke bijdrage en persoonlijke groei’ komen aan bod tijdens **loopbaanbegeleidingstrajecten**, terwijl vragen rond topics als gezin, vriendschappen, familie, hobbies eerder thuishoren in een **levenloopbaancoachingstraject**

V. Wat heb jij tot nu toe zelf al ondernomen om hiermee aan de slag te gaan?

1) Heb je al stappen gezet?

JA NEEN

2) Zo ja: in welk levensdomein en welke stappen?

Gezondheid :

Gezin :

Vriendschappen :

Familie :

Persoonlijke groei :

Hobbies/ vrijetijd :

Maatschappelijke bijdrage :

Werk :

Financiële situatie :

3) Wat leverden die stappen op?

4) Wat maakt dat het je nog niet gelukt is om je doel(en) 'volledig' te bereiken?

5) Waar liep je tegenaan dat je zelf niet kon oplossen?

6) Wat levert het jou op als je daar verder NIETS mee zou doen?

7) Wat maakt dat je dat antwoord geeft?

VI. Welke mogelijkheden zie jij zelf om wél dichterbij je doel te geraken?

Som ze op en geef ze nummers:

1) Wat is de eerste, kleinste stap die je in die richting kan zetten, per topic uit jouw lijstje?

2) Als je het antwoord op vorige vraag niet kon geven, wat maakt dan dat je dat niet weet, of dat je die stap(pen) nog niet gezet hebt?

VII. Stel dat we met elkaar in zee gaan, wat zijn dan jouw verwachtingen?

1) Wat moet er gebeuren wil jij onze samenwerking als zinvol, als geslaagd ervaren?

2) Hoe zal jij zelf merken dat die verwachting werd ingelost?

3) Hoe zullen anderen het aan jou merken?

4) Hoe ga je dat vieren?

VIII. Hoe nu verder?

Als het beantwoorden van deze vragen in je eentje al goed voelde voor jou, dan **kan je je** vast **voorstellen hoe fijn het is om hierover in dialoog te treden met een ervaren coach,** die je kan wijzen op 'blinde vlekken' of 'verborgen gebieden', want die hebben we allemaal:

	BEKEND AAN JEZELF	ONBEKEND AAN JEZELF
BEKEND AAN ANDEREN	Wat ik weet van mezelf én wat anderen kunnen zien **OPEN RUIMTE**	Waar ik mezelf niet bewust van ben en wat anderen wél kunnen zien **BLINDE VLEK**
ONBEKEND AAN ANDEREN	Wat ik weet van mezelf, maar niet aan anderen toon **VERBORGEN GEBIED**	Wat ik niet ken van mezelf en wat anderen ook niet zien **ONBEKEND GEBIED**

Vond je het daarentegen NIET zo makkelijk om de vragen in je eentje te beantwoorden en zou je ze wel willen kunnen beantwoorden, dan kan **een klein duwtje in de vorm van een luisterend oor en 'een spiegel' dit makkelijker voor je maken**.

In beide gevallen smaakt 'diepgaande introspectie naar jouw gedroomde toekomst' blijkbaar naar meer voor jou, dus pak NU de koe bij de horens en:

- Vul op de site van Kantelpunt het contactformulier in
- Bel zelf naar +32 477 30 66 99 of
- Mail Kantelpunt via ilse@kantel.be

Ik kijk ernaar uit je te mogen begeleiden zodat jij je behoeften en waarden wél vervuld ziet in je leven.

Zorg ondertussen goed voor jezelf, elkaar én onze planeet,

Ilse Schorrewegen

Kantelpunt
Lintsesteenweg 102C
2500 Lier